REGIME DE SANTÉ,

POUR SE PROCURER une longue vie & une Vieilleſſe heureuſe ; Fondé ſur la maxime de Medecine.

A Ladentibus & Iuvantibus.

Avec la Réponſe à la Critique.

Par le Sieur de la Cour.

SECONDE EDITION.

Oratorii Sanmagloriani
Ex Dono Dni Boiseuin

A PARIS,
Chez MAURICE VILLERY, ſur le Quay des Auguſtins, proche le pont S. Michel, à l'Image S. Chriſoſtome.

M. DC. XC.
Avec Privilege du Roy.



A

MONSEIGNEUR LOUIS BOUCHERAT,

Chevalier, Seigneur de Compans & autres lieux, Garde des Sceaux, & Chancelier & France.



ONSEIGNEUR,

Les Livres & les autres ouvrages, qui peuvent

procurer du bien à tout le monde, & qui ne peuvent causer de mal à personne, ne devroient pas avoir besoin de protection; néanmoins comme la plûpart des hommes sont jaloux de la reputation des autres, j'ay cru, MONSEIGNEUR, *que ce petit Regime de santé ne devoit paroître aux yeux du public, que sous l'honneur d'une protection aussi puissante que celle de* VÔTRE GRANDEUR.

Vous n'avez pas besoin, MONSEIGNEUR, *d'estre persuadé de l'utilité de la maxime* A lædentibus & juvantibus, *que j'ay en-*

trepris d'expliquer au public ; Vous sçavez mieux que personne les avantages que VÔTRE GRANDEUR *reçoit journellement de son observation, tant par le choix des remedes propres à son temperament, que par le bon usage des alimens & des autres choses necessaires à la conservation de sa santé.*

Aussi ce Regime, MONSEIGNEUR, *est il moins fait pour vous, que pour un grand nombre de Personnes distinguées, qui prennent part à la conservation de votre santé, qui sçavent que le Roy ne vous a fait son Chancelier,*

qu'à la charge de l'être long-temps. *Oüy*, MONSEIGNEUR, *c'est la condition avec laquelle ce Prince incomparable, en vous donnant les Sceaux, vous a fait le Chef de la Iustice, & vous a honoré de la plus belle & de la plus importante Charge de son Royaume.*

Vous voyez donc, MONSEIGNEUR, *que* LOUIS *le Grand, n'a pas cru que ce fut assez faire pour vous, que de vous élever à la premiere* Charge *de son Royaume ; il a voulu encore que ce fut à condition* d'en joüir pendant un tres-

long-temps. *Et commé il a une connoiſſance parfaite des vœux que les peuples ont faits pour l'Elevation de* VÔTRE GRANDEUR, *il a cru qu'il étoit de ſa juſtice & de ſa ſageſſe, d'unir ſes intentions & ſes ſentimens à ceux des ſes ſujets, & d'approuver le choix que le Ciel ſembloit faire par leur bouche.* Vox populi, vox Dei.

Il eſt certain, MONSEIGNEUR, *que vous eſtes non ſeulement le Chancelier du plus puiſſant Royaume de la terre, mais que vous eſtes encore un Chancelier, que Dieu a accordé aux vœux & aux*

prieres de tous les honneſtes gens de la France. Pour moy, MONSEIGNEUR, *qui prens la liberté de me mettre dans ce grand nombre, mes deſirs ne ſont pas encote accomplis, je reconnois que mes vœux ſuccedent les uns aux autres, & que je ne ſeray pas content, que je ne ſcache que* VÔTRE GRANDEUR *prend plus de ſoin de conſervet ſa ſanté, qu'elle n'a jamais fait, tant pour ſon intereſt particulier, qui l'oblige à joüir ſans incommodité des honneurs & des dignitez où ſon merite l'a élevé, que pour ſatisfaire aux intentions du plus Grand Roy*

du monde , & pour l'utilité de ſes ſujets. C'*eſt* MONSEIGNEUR , *ce que j'eſpere de* Vôtre GRANDEUR, *& la permiſſion de me dire avec un tres-profond reſpect*,

MONSEIGNEUR,

Vôtre tres-humble , tres-obeïſſant, & tres-obligé ſerviteur,

De la Cour.

AVERTISSEMENT.

TU reconnoiſtras, mon cher Lecteur, que mon deſſein n'a pas eſté de Dogmatiſer ni de m'eriger en Auteur, par ce Regime de ſanté, puis qu'il ne contient aucune propoſition nouvelle, & que mon intention a ſeulement été de te faire profiter des avantages que tu dois tirer des réflections qui ſe peuvent faire, ſur la maxime *A lædentibus & juvantibus*, & de refuter par occaſion les

sentimens de l'Auteur d'un livre intitulé *le Medecin de soi-même*, qui a avancé aussi hardiment que témerairement, que chacun peut être le Medecin de soi-même ; & que toutes les causes des maladies, proviennent des excremens qui sont retenus dans le gros intestin ou dans le gros boyau. Quoi que je ne sois pas préposé pour critiquer cette nouvelle doctrine, je n'ai pu m'empêcher d'en dire mon sentiment, parceque naturellement les nouveautés me sont suspectes : Mais j'estime

que le mépris que Messieurs les Medecins en ont fait par leur silence, doit servir de Critique fort sévere à ce nouveau livre.

Mes sentimens sont fort contraires à ceux de cet Auteur, puisque j'estime que tout homme de bon sens qui se trouve malade, doit avoir recours aux Medecins, estans assez heureux pour en avoir dans toutes les Villes du Royaume, & particulierement Messieurs de la Faculté de Paris, qui passent pour les plus habiles & les

plus ſçavans hommes du monde ; En effect ces Meſſieurs, ayant, comme ils ont, la ſcience & l'experience, un malade peut tirer plus de ſecours & de ſoulagement de l'un d'eux, que d'une legion d'hommes enſemble qui ne ſeroient pas de la profeſſion.

Mais comme je conſeille aux malades d'avoir recours aux Medecins, on ne doit pas auſſi trouver mauvais que je conſeille à ceux qui ſe portent bien, de conſerver leur ſanté, en ſe privant le plus qu'il leur ſera poſ-

ſible des remedes de précaution ; ſe contentant à leur exemple d'obſerver à la lettre, la maxime dont ils ſe sōt fait une loi inviolable, chacun à ſon égard.

Je conviens que cette ſage & incomparable maxime, ne peut pas nous donner des inſtructions, pour en compoſer un regime de ſanté general, qui puiſſe ſervir à toutes ſortes de conſtitutions, puiſqu e nous ſçavons que les temperamens des hommes ſont auſſi differents que leurs viſages ; Mais les reflexions qui

ſe peuvent faire ſur l'explication de cette maxime, jointes à l'attention que chaque particulier doit avoir ſur ſa conduite, pour connoître ce qui lui fait du bien, ou du mal, donneront lieu à tous ceux qui aiment leur ſanté, de ſe faire un regime & une regle de vivre conforme à l'eſprit & à l'intention de cette maxime, qui les exempteront d'un nombre infini de maladies & d'infirmitez.

Pour en faciliter l'uſage, je l'ai diviſée en deux Parties.

La premiere fera connoître qu'on ſe doit priver des alimens & des autres choſes qui nous font mal, & qui conſequemment troublent nôtre repos, & altérent nôtre ſanté.

La ſeconde, que nous pouvons & que nous devons uſer des alimens & des autres choſes qui nous font du bien, & qui par conſequent contribuent à la conſervation de nôtre ſanté.

Tu vois dons, mon cher Lecteur, par ce petit plan, que je ne prétends pas me faire l'Au-

teur d'une maxime, établie long-temps avant que je fusse au monde; mais seulement te faire souvenir, que de toutes les maximes que la Medecine a inventées, en faveur de la santé des hommes, Il n'en est point qui soit plus en vigueur, que celle que je te propose, ni de plus universellement approuvées, ni de mieux observées par les sages Medecins de ce siecle.

Approbation de Monsieur Bachot, Docteur en Medecine de la Faculté de Paris, nommé par Monseignenr le Chancelier pour l'Examen de ce Livre.

J'Ay lû ce present Traité, qui a pour tître *Regime de santé*, fondé sur la maxime *à lædentibus & juvantibus*, que j'ay trouvé conforme aux Regles de la Medecine, & du bon sens; Il peut être imprimé, s'il plaist à Monseigneur le Chancelier d'en donner la permission. Fait à Paris ce 13. Janvier 1686.

BACHOT.



Extrait du Privilege du Roy.

PAr grace & privilege du Roy, en datte du 29. jour de Janvier 1686. signé DESVIEUX, & scellé du grand sceau ; il est permis à Maistre François Pinsonnat, Sieur des Bonnes, de faire Imprimer un Livre intitulé, *Regime de santé*, fondé sur la maxime de Medecine, *à lædentibus & juvantibus*, contre un Livre intitulé le *Medecin de soi-même*, imprimé à Leyde, durant le temps de six années, à compter du jour que ledit Livre sera achevé d'imprimer & mis en vente pour la premiere fois, en vertu du present Privilege ; Et

deffenſes ſont faites à tous Libraires, Imprimeurs, & à toutes autres perſonnes, de quelque qualité & condition qu'elles ſoient, de l'imprimer ny contrefaire en aucune maniere que ce ſoit, à peine de quinze cens livres d'amende, confiſcation de tous les exemplaires qui ſe trouveront contrefaits, & de tous dépens, dommages & intereſts, ainſi qu'il eſt plus amplement expliqué par ledit *Privilege*.

Regiſtré ſur le Livre de la Communauté des Libraires & Imprimeurs de Paris, le 5. Février 1686.

Signé ANGOT *Syndic*.

Et ledit Sieur des Bonnes a cedé & transporté son droit du susdit Privilege à Maurice Villeri, Marchand Libraire à Paris, suivant l'accord fait entre eux.

Achevé d'imprimer pour la seconde fois, le 12. de Juin 1690.



REGIME



PREMIERE PARTIE DU REGIME DE SANTE;

QUI NOUS APPRENDRA que nous devons nous priver des alimens & des autres choses qui nous font mal, & qui consequemment sont contraires à nôtre santé, à lædentibus.



'ESTIME qu'il est necessaire que je déclare d'abord que je ne suis pas du senti-

de ceux qui prétendent qu'on ſe peut paſſer dé Médecin, & que chacun de nous peut devenir le Medecin de ſoi-même, par l'attention que chacun doit avoir à reconnoître ſon temperamment & les maladies dont il eſt menacé, ſoit par ſon inſtinct, ſoit par les lumieres qui lui ſont naturelles, & qu'étant malade on ſe peut guérir par les ſimples, & autres drogues qui croiſſent ſous nôtre Climat; Non je croi que c'eſt un erreur, & je ſuis perſuadé que cette propoſition eſt

plus facile à ſoûtenir de loin que de prés, cela eſt fort aiſé à dire & preſque impoſſible à pratiquer; Car ſuppoſé qu'il y eut un livre aſſez ſçavant & aſſez ample pour traiter de la cure de chaque maladie, comment voudroit-on qu'un malade, abbatu & accablé de douleur, eût le jugement aſſez libre, & la memoire aſſez heureuſe, pour ſe ſouvenir des remedes propres pour la guériſon de la maladie dont il ſeroit affligé; il faudroit que ce fût une maladie bien commode, pour

lui conſerver la faculté de s'ordonner à ſoi-même les remedes dont il auroit beſoin, & ce ſeroit quelque choſe d'aſſez extraordinaire, que le malade ne pouvant agir librement, comme il arrive ſouvent, & preſque toûjours, qu'il eut recours à un ami pour feüilleter ce grand livre, pour y trouver les remedes propres à la guériſon de ſon mal. Il faut être bien hardi & bien temeraire pour oſer avancer de ſemblables propoſitions, puiſqu'il n'y a point l'homme bien ſenſé, qui

ne sçache que tout ce que l'on peut demander au plus raisonnable de tous les malades, est la confiance, l'obeïssance & la patience, pour suivre & observer ponctuellement tout ce qui lui est ordonné par ceux qui le gouvernent ; ce qui est même pratiqué par les plus habiles Medecins lorsqu'ils tombent malades ; qui sont obligez de s'abandonner à la conduite des autres Medecins.

C'est donc vouloir passer pour ridicule, d'avancer qu'on peut être le Me-

decin de ſoi-même ; & c'eſt outrer le ſens commun que de ſuppoſer qu'on trouvera dans un livre, les remedes propres pour ſe guérir ſoi-même de toutes ſortes de maladies.

Cette propoſition paroîtra auſſi mal fondée, comme d'avancer que toutes les maladies qui ſurviennent aux hommes, ont leurs cauſes dans le gros inteſtin ou dans le gros boyau.

Ce ſont des penſées & des ſentimens ſinguliers, & ce ſont des nouveautez

qui doivent être ſuſpectes à tous les hommes d'eſprit; Mais comme je ne ſuis pas prépoſé pour réfuter de ſemblables propoſitions, & que Meſſieurs les Medecins ont jugé plus à propos de les mépriſer par leur ſilence, que de les détruire par de bonnes raiſons, je me contenterai d'en avoir dit ici mon ſentiment, le plus modérément & le plus ſuccinctement qu'il m'a été poſſible, d'autant plus que cela eſt hors de mon ſujet, & que je ne prétens pas parler ni entretenir mon Lecteur des in-

commoditez qui ſurvien-
nent aux hommes, ni à des
malades, que je renvoye à
Meſſieurs les Medecins
pour les guérir.

Je prétens donc parler
à des perſonnes qui ſe
portent bien, & de leur
perſuader, s'il m'eſt poſ-
ſible, qu'ils ſont aſſez ſca-
vans, & ont aſſez de lu-
mieres naturelles pour
conſerver leur ſanté, &
ſe procurer une longue
vie & une vieilleſſe heu-
reuſe, exempte des infir-
mitez & des maladies auſ-
quelles les hommes ſont
ſujets par leur faute.

Pour y reüſſir je prétens faire voir qu'il ne faut qu'un peu d'attention ſur nôtre conduite & ſur les allimens dont nous uſons ordinairement, & qu'en nous privant de ceux qui nous font mal, & uſant de ceux qui nous font du bien, chacun de nous conſervera ſa ſanté; car à l'égard des maladies il eſt d'une neceſſité abſoluë d'avoir recours aux Médecins ordinaires, c'eſt à eux à guérir les malades cela eſt de leur fait & de leur profeſſion; ils ont la ſcience & l'experience, & ſca-

vent tout ce qu'il faut sçavoir pour en venir à leur honneur : mais je les supplie aussi de trouver bon, que j'aide de mes conseils ceux qui se portent bien, pour les empescher de devenir malades, leur declarant que je ne prétens point me servir de preceptes nouveaux ni suspects, mais seulement des instructions que l'on peut tirer de leur sage & incomparable maxime, *à lædentibus & juvantibus*. Ce sera le commencement & la fin de ce Regime de santé, dans lequel je ne citerai aucune

autre autorité que cette maxime, & ne me servirai d'aucuns termes de l'art qui ne soient expliquez, pour le rendre intelligible à tout le mon de, & particulierement aux Dames qui veulent prendre soin de leur santé.

Je prétens donc faire voir que pour éviter les maladies naturelles, il n'est pas toûjours necessaire de s'assujettir aux seignées & aux purgations des deux saisons, du Printemps & de l'Automne, & à plusieurs autres petits remedes de precaution, qui

rendent la nature pareſſeuſe, & lui font contractes des habitudes, qui dans la ſuite deviennent tres-nuiſibles à la ſanté; il me ſemble qu'il ſuffit d'imiter les plus ſçavans & les plus ſages Medecins de ce ſiecle, qui ne prennent point de remedes pour ſe conſerver la ſanté, & ſe contentent d'obſerver à la lettre, de ſe priver de ce qui leur fait mal, & d'uſer de ce qui leur fait du bien.

Si les hommes faiſoient un peu de reflexion ſur eux mêmes, ils ſe paſſe-

roient de remedes lorſqu'ils ſe portent bien, & ſe conſerveroient long-temps dans une parfaite ſanté, & ils y reüſſiroient beaucoup mieux que ceux par qui ils ſe laiſſent gouverner ; parce qu'ils ſe connoîtroient mieux qu'on ne les pourroit connoître.

Il n'en eſt pas de même de ceux qui ſont malades, il eſt neceſſaire, comme j'ai déja dit, que ceux-là, ayent recours aux Medecins, qui ont la ſcience & l'experience, la theorie & la pratique, pour les gué-

rir ou pour les ſoulager en toutes ſortes de maladies. Ils en connoiſſent les cauſes & les effets, & ſçavent mieux que tous les autres hommes les remedes & les moyens de les rétablir en ſanté, eſtimant que c'eſt une temerité & un aveuglement, que de ſe vouloir paſſer de Medecin lorſqu'on eſt malade, de quelque maladie que ce puiſſe eſtre; Mais quand je dis malades, j'entens veritablement malades, ne mettant pas au rang des maladies de légeres indiſpoſitions, qui pro-

viennent de quelques petits excez qui nous ſurviennent, ou par le travail trop aſſidu du corps ou de l'eſprit, ou par la bonne chere, puiſqu'un peu du repos ou de diette, nous peuvent délivrer de ces ſortes d'indiſpoſitions en fort peu de tems.

Je laiſſe donc les malades à Meſſieurs les Medecins, mon deſſein eſtant ſeulemenr de parler à ceux qui ſe portent bien, & de leur donner des inſtructions neceſſaires pour ſe conſerver long-temps en parfaite ſanté.

Tous les hommes conviennent que la ſanté eſt l'unique tréſor de la vie, & que ſans elle tous les autres biens ſont inſipides & preſque inutiles; cependant peu d'hommes font ce qu'ils devroient faire pour la bien conſerver, il faut neanmoins leur rendre cette juſtice, de croire qu'ils ſont plus moderez à la fin de ce ſiecle, qu'ils ne l'étoient au commencement, & que le nombre de ceux qui ménagent leur ſanté eſt un peu plus grand.

Il eſt donc juſte, & c'eſt

c'eſt l'un des plus grands ſervices que l'on puiſſe rendre au public ; que d'aider ceux qui ont réſolu de conſerver ce précieux tréſor de la vie, & de perſuader ceux qui n'y penſent pas aſſez, qu'il y va de leur intereſt, de faire un peu plus d'attention ſur eux-même, & qu'il n'y a rien de plus aiſé que d'éviter les maladies ordinaires & naturelles, & de ſe conſerver en parfaite ſanté, chacun ſelon la force de ſa conſtitution.

Je ne penſe pas qu'aucun de ceux qui liront ce

Regime de ſanté, eſperent y trouver un remede contre la mort, puiſque tout le monde eſt perſuadé que c'eſt une loi neceſſaire, & un tribut qu'il faut payer à la nature, ſans que perſonne s'en puiſſe exempter; mais on y trouvera des moyens & des avis qui nous conduiront agreablement & inſenſiblement juſqu'à la fin de la vie, ſans être ſujets aux Rhumatiſmes, aux Sciatiques, aux Paraliſies, aux Tremblemens de têtes & de membres, & à toutes les maladies & in-

firmitez qui accompagnent ordinairement la vieillesse de ceux qui ont vécu sans se faire aucune contrainte, & sans faire aucune attention sur leur conduite & sur leur maniere de vivre; ou qui vivent avec trop de précaution & dans les perpetuels remedes, qui usent la nature & leur abregent la vie, qu'ils trainent en de perpetuelles langueurs.

Il est certain & personne n'en disconvient, que de tous les preceptes de santé il n'y en a point de plus approuvez, & de

plus universellement receus, non seulement en France, mais dans toute l'Europe, que ceux qui enseignent à se priver de ce qui nous fait mal, & à user de ce qui nous fait du bien : En observant ces deux preceptes, on pratiquera tout ce que les plus sages & sçavans Medecins, tant anciens que modernes, nous ont enseigné pour la conservation de nôtre santé, qu'ils ont compris dans cette incomparable maxime.

Nous ne voyons rien

dans le monde, qui persuade davantage le jeunes & les vieux, les ignorans & les sçavans que l'exemple ; la bonne vie d'un Predicateur nous persuade plus que son éloquence ; Et la maniere de vivre de la plus grande partie de nos sages Medecins, doit plus persuader un homme d'esprit & de bon sens, que toute l'éloquence de leurs sçavans discours : Cela étant ainsi, nous ne scaurions manquer en imitant de si grands hommes ; Chacun scait de la maniere que ces Messieurs vi-

vent, ils mangent de bon pain & de bonnes viandes, ils boivent de bon vin & de la meilleure eau, ils ont des heures reglées pour leur repos & pour leurs exercices, ils cherchent la joye & évitent le chagrin, ils font peu d'excez & prennent rarement des remedes (s'ils ne sont malades) Et enfin ils observent à la lettre la loi qu'ils se sont proposez de suivre, c'est à dire la maxime qui est au commencement, à la fin & au milieu de nôtre Regime de santé, ils se privent de ce

qui leur fait du mal, & uſent de ce qui leur fait du bien ; Voila la loi & les Prophetes, que nos ſages & ſçavans Medecins ſuivent pour ſe conſerver en ſanté.

Si ces Meſſieurs en uſent ainſi (comme perſonne n'en doute) pouvons nous manquer de les imiter : Puis-je propoſer au public de meilleurs exemplaires. Ces Meſſieurs, comme j'ai déja dit, ont la ſcience & l'experience, ils ont la theorie & la pratique. Nous ne ſçaurions manquer de vivre comme la

plus grande partie de ces Messieurs, qui n'ont autre intention que de vivre en parfaite santé.

Lorsque je dis & que je conseille d'imiter la plus grande partie de ces M^rs. je prétens faire assez entendre que le plus grand nombre doit l'emporter sur le plus petit, car entre le grand nombre il y en peut avoir qui ont des sentimens singuliers, ainsi qu'il s'en trouve dans toutes les compagnies ; par exemple, il s'en voit quelques uns, qui sont si fort prevenus en faveur de l'eau

qu'ils en boivent à tous leurs repas, & quelquefois entre les repas, & conſiderent le vin comme un poiſon dans le corps des hommes ; Et parce qu'ils aiment l'eau, ſoit qu'ils ſe trouvent bien de ſon uſage, ou qu'ils ſoient prévenus en faveur des rafraichiſſemens, ils voudroient que tous leurs amis, & tous ceux qu'ils gouvernent ne bûſſent que de l'eau.

Il y en a d'autres au contraire qui aiment le vin, ſoit parce que ſon uſage leur convient, ou qu'ils

ſont prévenus en ſa faveur, & qui par cette raiſon en boivent plus que les autres ; ceux-ci, non ſeulement, permettent le vin, mais ils le conſeillent à leurs amis comme un antidote.

Je pourrois raporter encore d'autres exemples des ſentimens ſinguliers & differens de ces Meſſieurs, dont aucuns ſont pour le ſel & le poivre, comme des préſervatifs contre la corruption, & d'autres qui ſont d'avis contraires; Mais tout cela m'écarteroit de mon

deſſein, qui eſt de me rendre ſuccinct, & de ne rien dire d'inutile ni qui puiſſe choquer perſonne.

Lors donc que je conſeîlle d'imiter la ſage conduite & la maniere de vivre des Medecins, j'entend de là plus grande partie de ces Meſſieurs; car la ſingularité doit être auſſi ſuſpecte en matiere de Regime, comme la nouveauté eſt ſuſpecte en matiere de Religion : Il ſe peut neanmoins faire que ceux qui aiment l'eau ont raiſon de l'aimer, & de la vanter à ceux qui

ſont de leur temperament, & qu'au contraire, ceux qui preferent le vin à l'eau, ont experimenté qu'il leur étoit ſalutaire ; cela dépend de leur connoiſſance particuliere, & de l'attention qu'ils ont faite ſur eux-même & ſur l'obſervation de la maxime *à lædantibus & juvantibus*, qui ne nous permet pas de blâmer la conduite de ceux qui vivent d'une maniere & les autres d'une autre ; comme elle ne nous oblige pas auſſi de les imiter, qu'entant que leur Regime & leur ma-

niere de vivre convient nent à nôtre temperament, & ſont avantageuſes pour la conſervation de nôtre ſanté.

La maxime que Meſſieurs les Medecins obſervent, & que je conſeille à tout le monde d'obſerver, convient aux jeunes & aux vieux, aux hommes & aux femmes, à ceux qui ſont d'une foible conſtitution, & à ceux qui ſont d'un tempéramment fort & robuſte, elle doit ſervir de loi & de regle generale à tous les hommes, & cette regle

eſt ſi generale qu'elle eſt ſans aucune exception, Evitez ce qui vous fait mal & uſez de ce qui vous fait du bien.

Nous voyons dans l'Ecriture ſainte que tous les preceptes de la loi ſont reduits à deux, à aimer Dieu de tout ſon cœur & ſon prochain comme ſoi-même; Nous voyons encore que la Morale Chrêtienne eſt renfermée ſous ces deux maximes; *Declina à malo & fac bonum*, évitez le mal & faites le bien: Nous avons auſſi pour la conſervation de

la ſanté, deux preceptes generaux qui conſiſtent à nous priver de ce qui nous fait mal, & à uſer de ce qui nous fait du bien.

Toutes les queſtions qui ont été faites & qui ſe font dans les Ecoles de Medecines, ont été ſujettes & ſeront toûjours ſujettes à conteſtation : Les preceptes de Salerne ont trouvé des contradicteurs; ce petit Regime ſera critiqué, quoi qu'il ait pour fondement le précis & le fin de la Medecine preſervative, compriſe & reduite en deux mots, qui

comprennent tout ce que nous devons faire pour nous conserver la santé, *à lædantibus & juvantibus*; Et c'est pour cette raison que je prétens que cette maxime devroit être écrite en gros caracteres & en lettre d'or dans toutes nos Maisons, pour nous en rafraîchir la memoire, & nous imprimer en l'esprit la consequence de son observation.

Mais cette sage maxime, toute sçavante, toute admirable & toute specifique qu'elle est, n'est qu'une maxime de con-

ſervation, c'eſt à dire, que ſon ſeul effet ſe termine à conſerver la ſanté de ceux qui ſe portent bien.

Je ne prétens point blâmer les remedes, les ſeignées ni les purgations, au contraire, je conſeille aux malades, veritablement malades, de s'en ſervir & d'en uſer par l'avis & le conſeil de leurs Medecins, & de ceux qui les gouvernent; Mais il ſeroit à ſouhaiter que ceux qui ſe portent bien, ou qui ne ſont que legerement indiſpoſez n'en priſſent jamais, ſuivant

l'avis d'un des plus sages Medecins de nôtre siecle & le moins singulier, qui dit à ses intimes amis, qu'il se fait seigner de vingt-cinq ans en vingt-cinq ans, & se fait purger de cinquante ans en cinquante ans, c'est à dire point du tout ; Aussi ne prend-il aucuns remedes s'il n'est malade, ce qui lui arrive trés-rarement, par le soin qu'il prend d'observer la maxime *à lædentibus & juvantibus*, en se privant de ce qu'il a reconnu lui avoir fait du mal, & en usant de ce

qu'il a remarqué lui avoir fait du bien.

Il eſt ſuprenant d'aprendre de qu'elle maniere ſe laiſſent prévenir un ſi grand nombre de perſonnes de toutes conditions, ſur l'uſage des remedes, lors qu'elles ſe portent bien; S'il n'y avoit que les ſimples & les ignorans qui ſe laiſſaſſent perſuader qu'il ſe faut purger à tous les décours de Lune, qu'il ſe faut faire ſeigner, du moins aux deux Saiſons du Printemps & de l'Automne, on en ſeroit moins ſupris: Mais nous voyons

quantité de perſonnes d'eſprit & diſtinguées, qui ſe laiſſent aller comme les ſimples à ces ſortes de perſuaſions, ſans faire reflection que ſi tous ces remedes de précaution étoient neceſſaires à la ſanté, que les Medecins, les Apotiquaires & les Chirurgiens (à qui les remedes ne coûtent rien, & qui aiment autant leur ſanté que les autres hommes) ne laiſſeroient échapper aucune occaſion de ſe purger & de ſe ſeigner, ce que l'on dit qu'ils ne font preſque jamais.

Nous avons déja dit que l'exemple doit plus persuader que les paroles, Si cela est, pourquoi se laisser persuader de prendre des remedes quand on se porte bien, & que nous sçavons que ceux qui les ordonnent n'en prennent que peu ou point ? en quoi nous avons d'autant plus grand tort, qu'il semble, qu'il nous soit défendu de voir & de parler à un Medecin sans lui demander des remedes : Je voudrois en cela en user comme Mr. le Maréchal Destrées, qui a vécu prés d'un

ſiecle, Lorſqu'il étoit un peu indiſpoſé (je ne dit pas malade) il ne ſe contentoit pas de ſon Medecin ordinaire, il voyoit pluſieurs Medecins les uns aprés les autres, il les écoutoit, apprenoit d'eux, les perſonnes de qualité qui étoient malades, & les nouvelles de la Ville, aprés quoi il les payoit bien & les remercioit, & ne faiſoit aucun des remedes qu'ils avoient ordonnez ; Quelques-uns ont voulu dire qu'il ſe faiſoit un plaiſir de voir les divers ſentimens de ces

Meſſieurs, mais la verité eſt que c'étoit parce qu'il étoit perſuadé qu'il falloit éviter de prendre des remedes, & que l'habitude en étoit perilleuſe & contraire à la ſanté, & qu'il étoit plus à propos de ſe contenter d'obſerver la maxime *à lædentibus & juvantibus*, en ſe privant des allimens & des autres choſes qui nous font mal, & en uſant des allimens & des autres choſes qui nous font bien.

Non ſeulement la plus grande partie des remedes de précaution ſont

inutils pour la conſervation de la ſanté, mais je craindrois même qu'ils ne donnaſſent quelques atteinte à la ſanté, conformément à l'Aphoriſme d'Hypocrate, qui ne veut pas qu'on uſe de médicamens lorſqu'on ſe porte bien. Ce livret qu'on a réſolu de réduire, pour le rendre plus commode a porter dans la poche, ne me permet pas de raporter des preuves de tout ce que je propoſe, joint que je ne dis rien de nouveau, & que la conduite de Meſſieurs les Medecins envers

envers leurs propres personnes, & de leurs familles, est une preuve generale de tout ce que j'avancerai dans ce Regime; Cependant & par occasion je rapporterai succinctement, ce qui est arrivé à trois personnes de ma connoissance au sujet des remedes de précaution.

La premiere étoit une Damoiselle âgée de 35. ans qui n'avoit jamais été seignée ni pris aucun remede; La Dame auprés de laquelle elle demeuroit, au contraire étoit si

fort entêtée de remedes, que les domestiques ne pouvoient mieux faire leur cour auprés de la Maistresse de la Maison, qu'en prenant souvent des remedes : Cette Damoiselle fut sollicitée par la femme de Chambre de se faire seigner & purger par précaution, & sans être malade ; elle y resista long-temps, mais enfin la Dame de la Maison interposa son autorité, & la persuada, en sorte, que cette fille, par complaisance pour sa Maîtresse, se mit dans les reme-

des, & ſe fit ſeigner & purger; mais quoi que la purgation qui ne fut que de deux onces de caſſe & de deux gros de ſéné, compoſée en la maiſon de la Dame, & de ſa belle main blanche (car elle ſe faiſoit un tres-grand plaiſir de préparer des remedes & des medecines à Mr. ſon Epoux, & à ſes domeſtiques) émeut tellement les humeurs de la Damoiſelle, que la fiévre lui prit avec un tranſport au cerveau, ce qui fut ſi violent qu'elle en mou-

rut le ſeptiéme jour : La Maiſtreſſe de cette Damoiſelle eſt encore vivante, demeurante en la Ville de Paris, qui en peut rendre témoignage.

La ſeconde étoit un homme de qualité, qui s'étoit ſi fort accoûtumé à prendre tous les jours des lavemens, que plus de dix ans avant que de mourir il ne pouvoit aller à la ſelle ſans artifice ; & ſans le ſecours d'un remede; de ſorte qu'en quelque lieu qu'il allât, il falloit avoir la précaution de porter une ſeringue &

toutes les choses necessaires pour composer ces sortes de remedes.

La troisiéme personne, étoit une Dame ; qui ne dormoit pas assez à son gré, elle resolut pour mieux dormir & plus longtems, de prendre un grain d'opion, dont elle fut fort satisfaite pendant huit jours, mais au bout de la huitaine, il lui prit une espece d'insomnie, au bout desquels elle ne dormoit pas mieux qu'auparavant, ce qui l'obligea de doubler la doze, & de prendre deux grains d'o-

pion au lieu d'un grain, ce qu'elle augmenta de telle ſorte qu'en moins de deux ans elle avoit fait monter la doze juſques à ſoixante grains, ſans laquelle doze elle ne pouvoit plus dormir. Mais enfin elle a tant pris d'opion qu'elle dort depuis dix ans dans le tombeau, & long-temps auparavant que de mourir, elle ne pouvoit plus dormir ſans remede ou ſans artifice, pour s'être accoûtumée aux remedes de précaution

Je ne prétens pas que Meſſieurs les Medecins ayent aucune part à tous

ces deſordres, ils ſont trop habiles, trop ſages & trop ſinceres pour les conſeiller ; mais je pretens ſeulement faire voir que les perſonnes d'eſprit & de bon ſens, n'ont pas raiſon de ſe prévenir eux-mêmes ſur les remedes de précaution qui uſent nôtre corps, rendent la nature pareſſeuſe à faire ſes fonctions, & nous forme des habitudes qui nous deviennent comme neceſſaires, & auſquelles la nature s'attend ſi fort, que quand on vient à diſcontinuer, on s'en trouve tres-incommodé.

Mais ce qui eſt bien plus fâcheux, c'eſt que quand ces perſonnes, accoûtumées à tous ces remedes de précaution, viennent à tomber malades, les remedes ordinaires, qui guériſſent les autres malades, ne font aucun effet ſur ces précautionnez ; il faut avoir recours à des remedes extraordinaires, qui embarraſſent fort ſouvent les plus habiles Medecins, qui ſont aſſez de bonne foi pour convenir de cette verité.

Par toutes ces raiſons fondées ſur l'experience, on

on doit convenir qu'une vie reglée & commode sans trop de contrainte, en se nourrissant de bon pain, de bonne viande, avec le bon vin trampé, chacun selon sa constitution, mangeant indifferamment de tout ce qui se mange & qui ne fait point de mal, pencher plûtôt du côté de la sobrieté que de l'excez, & avoir pour maxime, que ce n'est pas la qualité des allimens qui fait mal, mais la quantité. Je pense, dis-je, que ces regles generales jointes à l'observation de la maxime *à la-*

dentibus & juvantibus sont préferables à tous les remedes de précaution ; & que c'est un moyen assuré pour nous maintenir tres long-tems, en parfaite santé.

Lors que je conseille une vie reglée, je n'entens pas que ce soit de ces manieres de vivre inquiettes ; jusques à peser les allimens que l'on mange, comme quelques personnes se sont avisez de faire, non plus que de ne boire que de l'eau rougie ; & manger le potage & la viande sans sel ; Non ce

n'est pas là de mon sentiment, puisqu'au contraire j'ai dit qu'on pouvoit manger de tout ce qui est mangeable, sans en excepter la patisserie, le jambon, les ragoûts, le fromage, la sallade & le fruit, étant bien éloigné de croire que tous ces differens ragoûts soient autant de poisons dans le corps, comme quelques uns l'ont avancé : Je prétens au contraire que tous ces ragoûts & ces allimens extraordinaires, réveillent la nature, la réjoüissent & la tirent de

certaines langueurs & incipiditez où elle tombe de temps en temps, qui ſont autant de petites maladies imperceptibles, qui ſe guériſſent par les changemens de mets & d'allimens ragoûtans, qui ne doivent être défendus qu'aux malades, & non à ceux qui ſe portent bien, mais toûjours avec cette précaution de faire attention aux alimens dont nous mangeons, afin de remarquer ce qui nous fait du bien ou du mal, pour ſe priver des uns & uſer des autres, conformément à

nôtre maxime, qui doit être la regle de nôtre Regime de ſanté.

Je ſçai bien qu'il y en aura qui me trouveront trop commode, mais auparavant que de porter ce jugement contre moi; il faut qu'ils ſe donnent la peine de lire ce Regime depuis ſon commencement jusqu'à la fin; aprés quoi j'eſpere qu'ils changeront de ſentiment, étant commode & rigide lors qu'il le faut eſtre; car eſtre trop exact dans une action auſſi libre & auſſi neceſſaire comme eſt le

boire & le manger, ce seroit une gesne insupportable ; d'estre aussi trop relâché, ce n'est plus suivre la regle que nous nous sommes proposez pour vivre longtemps, & parvenir à une heureuse vieillesse exempte d'infirmitez : Ainsi il faut que la prudence & l'amour de la vie soient nos guides dans l'observation de nôtre maxime.

Je ne suis pas assez commode pour m'empêcher de blâmer la conduite de ceux qui font deux ou trois repas par

jour avec de la viande, puiſqu'il eſt impoſſible de vivre long-temps de cette maniere ſans mourir, ou ſans tomber malade, étant certain que ceux qui mangent tous les jours trois fois de la viande, font tous les jours excez & engendrent imperceptiblement beaucoup de corruptions, qui ſont les cauſes de la plus grande partie de nos maladies. Ces excez de manger, outre les corruptions qu'ils engendrent dans le corps étouffent encore la chaleur naturelle, ou ils

la diminuënt de telle sorte, qu'elle doit finir en peu de temps, par les obstructions, les cruditez, les indigestions, les insomnies, les maux de tête & d'estomac, qui surviennent à ceux qui vivent de la sorte, & qui ne se réduisent pas à deux repas moderez par chacun jour.

Je sçai bien qu'on ne peut pas donner de regles certaines, sur le plus ou sur le moins du boire & du manger, à cause des differences d'âges & de temperaments, & de ce qu'il y a plusieurs person-

nes qui prétendent avoir de grands foyes ; & que par cette raiſon ils doivent manger beaucoup plus que les autres ; mais j'eſtime que c'eſt une méchante raiſon, qui ne peut excuſer ni autoriſer ceux qui mangent trois fois de la viande par jour, de quelque temperament qu'ils puiſſent être & quelque grand foye qu'ils puiſſent avoir.

Cette pretenduë raiſon ne peut tout au plus paſſer que pour une legere exception, qui eſt ſouvent fondée ſur l'erreur & en

imagination ; Car qui a dit à ces Meſſieurs, qu'ils avoient le foye grand, ne voyons nous pas tous les jours que les plus éclairez s'y trompent ; & que tel qu'on a crû avoir le foye grand, s'eſt trouvé aprés ſa mort l'avoir fort petit, que tel que l'on a crû eſtre malade du poulmon, s'eſt trouvé avec un foye ulcéré & les poulmons tres-beaux & tres-ſaints : Mais parce que cette matiere eſt hors de mon ſujet, dont je ne veux pas m'écarter, je reviens à nôtre Regime, &

dis (n'en déplaiſent à Meſſieurs & Dames aux grands foyes) que ſuppoſé qu'ils fuſſent tres-aſſurés d'avoir le foye grand, dont je doute fort, il y auroit des moyens plus aſſurez de ſatisfaire leur foye, puiſqu'en augmentant à chaque repas deux ou trois onces de pain & un verre de vin mélé avcc autant d'eau ; il y auroit en cela dequoi ſatisfaire & rafraîchir leur grand foye ; Mais encore un coup qu'ils prennent garde de ne ſe pas flatter, & d'eſtre du nombre de

ceux qui vivent pour manger, au lieu qu'on ne doit manger que pour vivre, & pour reparer les dissipations que l'exercice du corps & de l'esprit ont causées, afin de nous mettre en état de continuer les fonctions de la vie civile, chacun selon sa profession, par le secours & le conseil de la maxime *à lædentibus*, privez-vous de ce qui vous incommode, ainsi que nous le dirons plus amplement ci-aprés.

Sous ce mot *à lædentibus* se doit entendre, non

ſeulement qu'il ſe faut priver de toutes ſortes d'excez de boire & de manger, mais encore de tout ce qui nous fait mal, qui nous incommode & trouble l'œconomie de nôtre temperament, qui eſt le cœur de la ſanté, ainſi que font les paſſions de l'ame, comme la triſteſſe, le chagrin & les autres paſſions dont nous parlerons dans la ſuite.

Les hommes d'une forte conſtitution en certains âges, c'eſt à dire dans leur jeuneſſe, que j'etens juſques à quarante an-

nées ou environ, mangent & boivent de toutes choſes, couchent ſur la dure à la campagne & à l'armée, ſans que rien les incommode : Il y en a d'autres dans le même âge, qui ſont d'un temperament ſi foible & ſi delicat, que les alimens ſolides, comme la viande de Boucherie, le fruit, la ſallade, & pluſieurs autres allimens les incommodent.

Il y a des perſonnes d'une autre claſſe, à qui certains allimens font mal, quoi que j'eunes,

forts & robustes, soit parce que la nature y repugne, par aversion, anthipathie, ou autrement, & d'autres d'une constitution plus foible, à qui les mêmes alimens ne font aucune incommodité, & qui au contraire s'en trouvent bien; D'où vient cette bizarrerie dans la nature, & une si grande difference de temperament, qu'il semble qu'ils soient aussi differens que les visages? Nous ne demandons point de raisons au Seigneur qui à tout fait pour le mieux; mais je sçai

bien que cette difference a donné & donnera éternellement dequoi exercer les beaux esprits de nos jeunes Docteurs, sans laquelle, la Medecine, qui est la plus difficile & la plus étenduë de toutes les Sciences, seroit la plus facile; en sorte qu'un chacun se voudroit mêler de la professer : Demeurons donc d'accord que c'est cette difference de temperaments si difficile à connoître & à distinguer, qui a donné lieu à la maxime *à lædentibus & juvantibus*; par là, Messieurs les Medecins

nous renvoyent à nous-mêmes ; ils nous font juges en nôtre propre cauſe, comme s'ils nous diſoient, vous vous portez bien, vous avez le corps & l'eſprit ſain, vous vous devez mieux ſentir & mieux connoiſte que nous ne vous connoiſſons; examinez-vous, obſervez vous, privez-vous de ce qui vous fait mal, uſez des alimens qui vous font du bien; Voilà tout ce que la Medecine à pû decider de meilleur en faveur des perſonnes qui ſe portent bien, pour les

maintenir en ſanté. Tout ce que j'ai dit ci-devant, & tout ce que je dirai ci-aprés, ſera une continuelle repetition de nôte incomparable maxime ; ce qui ſera à la verité en d'autres termes, mais qui ſignifieront la même choſe, parce que avant & dépuis Hypocrate, toutes les Ecolles de Medecines n'ont rien dit ni inventé de meilleur pour la conſervation de la ſanté, & pour éviter les maladies & les infirmitez humaines, apres quoi on ne doit pas être ſurpris de mes repetitions.

Pour vous aider à vous connoître, & à ſçavoir ce qui vous fait mal & ce qui incommode vôtre ſanté, ce qui trouble vôtre repos & vôtre ſommeil; je vous dirai qu'il eſt neceſſaire de faire attention ſur le pain, le vin & les viandes que l'on ſert à vôtre table, & dont vous mangez & beuvez ordinairement, & remarquer ſans embarras & ſans inquietude de corps ni d'eſprit, quel effet ces alimens font en vous, car pour l'ordinaire en matiere d'alimens, de nour-

riture & de boiſſons, ce qui ne nous fait pas de mal nous fait du bien ; ainſi, ſi pendant pluſieurs jours de ſuite, pluſieurs mois ou pluſieurs années, vous avez obſervé que vôtre maniere de vivre ne vous a pas incommodé, que vous vous en trouvez bien, que vous faites bien toutes les fonctions naturelles, que vous dormez bien vos ſix ou ſept heures, ſoit de ſuitte, ſoit en deux ou trois repriſes, que vous faites fort bien les exercices de la vie civile, par l'applicatiou à la lec-

ture, à l'étude & aux affaires de vôtre profession, que vous ne vous sentez point surchargé d'alimens, qu'en dînant vous vous trouvez avec appetit, & un estomac libre, que l'heure du souper étant venue vous trouvez la même chose, qu'étant couché vous dormez tranquillement : Vous devez pour lors vous assurer que vôtre maniere de vivre est bonne, qu'elle vous fait du bien, & que vous la devez continuer.

Mais si au contraire vous avez souppé sans

appetit, ſoit parce que vous aviez fait trop bonne chere à dîner, ou que le ſouper ait été trop proche du dîner, & que ce ſouper ſans appetit uous ait procuré la nuit un méchant ſommeil; c'eſt à dire un ſommeil interrompu, inquiet & incommode; c'eſt pour lors que vous ne devez pas douter qu'il y a quelque choſe qui ne va pas bien, c'eſt à dire que vous avez mangé ou trop de pain ou trop de viande, ou bû trop de vin; que vous n'avez peut être pas aſſez

trempé, que vous avez mangé ou trop de ſallade ou trop de fruit, ou pour mieux dire, que vous avez peut-être mangé trop de toutes ces choſes : En ce cas il ne faut pas s'étonner ſi vous vous étes trouvé ſans appetit à ſouper, puis que vous aviez trop mangé à dîner il falloit vous priver de ſouper, ou vous contenter d'une fort legere collation ; C'eſt ici ou commence l'application de la premiere partie de la maxime que j'ai entrepris de vous expliquer *à lædenti-*

bus; privez-vous de ce qui vous incommode & de ce qui vous fait mal.

Lors comme je viens de dire que l'on a trop mangé de toutes choſes, ce ſera le tout qui vous aura fait mal; mais il arrive quelquefois que ce n'eſt par d'avoir trop mangé de toutes choſes, mais d'avoir mangé de certaines choſes contraires à nôtre temperament, & à la force de nôtre eſtomac, comme il arrive aux perſonnes avancées en âge, à qui la patiſſerie, les ragoûts la ſallade, les cerneaux & le

fruit sont mal ; lors que l'on reconnoît comme il est aisé de faire , par les vents & les rapports que vôtre estomac vous renvoye , lequel de ces alimens vous a fait mal, Il est sans difficulté que vous vous en devez priver; Il ne faut pas hésiter , vôtre santé est preferable à toutes ces petites voluptez.

Ce n'est pas seulement de la patisserie , du jambon , des ragoûts & du fruict, dont il se faut priver lors qu'ils sont mal ; il faut aussi moderer &

diminuer la quantité des alimens solides & necessaires à la vie lors qu'ils nous incommodent ; par exemple quoi que le pain soit nôtre premiere & principale nourriture, & le meilleur de tous les allimens ; il en faut neanmoins manger avec moderation, puisque les mêmes Docteurs qui nous ont donné l'incomparable maxime, qui fait le sujet & la matiere de nostre Regime de Santé, nous ont aussi appris que de toutes les repletions celle de pain étoit la plus

dangereuſe, *omnis repletio mala, panis autem peſſima.* Ainſi ſi naturellement vous aimés beaucoup le pain, & que l'inclination que vous avez d'en manger plus que vous ne devriez vous incommode, comme vous le reconnoîtrez par des peſanteurs que vous ſentirez dans voſtre eſtomac; retranchez-vous, & diminuez une partie de la quantité que vous en mangez ordinairement.

Si le pain qui eſt l'aliment le plus neceſſaire à la vie peut nous faire

mal : il eſt aiſé de juger quelles incommoditez nous peuvent cauſer l'excez des viandes, du vin ſans eau, & des autres alimens ordinaires.

L'excez de ces alimens ne conſiſte pas à en manger juſqu'à s'en trouver mal, parceque je ſuppoſe que cela n'arrive jamais aux honnêtes gens & aux perſonnes diſtinguées ; mais l'excez dont j'entens parler, eſt un certain excez contraire à la ſanté de ceux qui la veulent conſerver, & qui doivent pancher plûtoſt

du coſté de la frugalité, que de cet excez ; car il eſt imperceptible, & peut ne ſe pas faire ſentir dans le tems : mais il eſt certain que les perſonnes qui font ordinairement une chere reglée, où il ſemble qu'il n'y ait point d'excez, ne laiſſent pas d'amaſſer des humeurs ſuperfluës, qui s'augmentent journellement dans leurs entrailles, qui enfin s'y corrompent, & ſont les cauſes des maladies qui leur ſurviennent.

J'ai veu des perſonnes qui à ce ſujet m'ont pro-

posé une espece de capitulation, en me disant qu'on pourroit se contenter de retrancher une partie des alimens qui leur étoient contraires ; comme par exemple, de manger seulement une poire au lieu de deux, une douzaine de cerneaux dans la saison au lieu de vingt-quatre, la moitié moins de ragoûts, de jambon, de fromage, &c. Si j'avois été un peu plus Politique ou plus complaisant (c'est à dire un peu plus à la mode que je ne le suis) j'aurois répondu aux per-

ſonnes qui me faiſoient cette propoſition, que l'expedient qu'ils avoient trouvé, étoit admirable: mais au lieu de flatter leur inclination, je leur fis réponſe avec ma franchiſe ordinaire, que s'ils ne mangeoient guerre de ce qui leur faiſoit mal, qu'ils n'en ſeroient gueres malades; que c'étoit à elles de choiſir ou de ſe bien porter ou d'être malades.

Cette réponſe n'étoit nullement ſatisfaiſante; & je reconnus bien que celles qui m'avoient fait

la propoſition n'étoient pas contentes: Cependant j'ai ſçû depuis quelles avoient pris leur parti, & quelles avoient embraſſé la reforme à la mode, qui eſt de ne plus ſouper le ſoir.

Il y a peu de gens qui ne ſçachent ce que c'eſt que cette reforme à la mode, qui conſiſte à reduire le ſouper en collation; puiſqu'il n'y a plus que les jeunes gens & les perſonnes d'une forte conſtitution & d'un grand exercice, qui ſont deux repas chaque jour.

Chacun ſçait que les delicats, les perſonnes un peu avancées en âge, & ceux qui aiment leur ſanté, ont retranché le repas du ſouper, ou ſi les engagemens de la vie civille les obligent quelquefois à ſouper, ils ſubſtituent le ſouper au diſner, ſe privant de diſner les jours qu'ils ſont obligez de ſouper en compagnie; & perſonne n'ignore les raiſons du retranchement de ce repas, puiſqu'il a tant cauſé d'inſomnies, d'inquietudes, de maux de teſte, d'eſto-

mac, de rapports, d'indigeſtions, de diſſenteries & d'autres maladies : Et ça été pour éviter toutes ces incommoditez, que les Sages du temps ont retranché le repas du ſouper ; & ont preferé le tranquille repos de la nuit, au plaiſir d'un ſouper qui les incommodoit.

Les regales mêmes qui ſe faiſoient autrefois le ſoir, tant par les perſonnes de qualité, que par les perſonnes diſtinguées, ont changé de temps & d'heures, & tout cela ſe fait à preſent à midi, c'eſt

à dire à l'heure du dîner, la ſanté y eſt moins intereſſée, parce que, ſuppoſé que l'on ſoit jûſques à deux ou trois heures à table; il reſte du temps juſques à l'heure du coucher ſuffiſamment pour faciliter la digeſtion, & faire que l'on en ſoit moins incommodé, ce qui ne ſe peut, lors que ces grands repas ſe font le ſoir : je me ſerts du mot de moins incommodé, parce que l'on doit être perſuadé que les grands repas, quelques reſolutions & quelques précautions que l'on pren-

ne, incommodent toûjours la fanté.

Il eſt aiſé de juger des méchans effets que cauſent en nous les grands repas, puiſque ordinairement les viandes & les mets en étant plus délicieux&en plus grand nombre, on y boit, & on y mange trop de toutes choſes;ce qui ſurcharge l'eſtomac, cauſe des obſtructions, des cruditez & autres incommoditez, qui n'arrivent pas à ceux qui vivent d'une vie reglée & moderée. Ainſi nous devons préſerer nôtre repos

& nôtre ſanté, à tous ces plaiſirs, en nous privant de tout ce qui nous fait mal.

Le retranchement du ſouper, dont un ſi grand nombre de perſonnes ſe trouvent ſi bien, eſt un conſeil (ainſi que je l'ay remarqué) qui ne peut pas eſtre executé par toutes ſortes de perſonnes; car outre les jeunes gens, les perſonnes d'un grand exercice de corps & d'eſprit, dont j'ay parlé, il y a encore d'autres ſortes de perſonnes qui ne dormiroient pas la nuit, ſi

elles ne faisoient qu'une simple collation le soir: Et c'est pour cette raison qu'elles soupent en Carême, & qu'elles font leur collation à midi, en quoi elles ont d'autant plus de raison, que le repos de la nuit nous est absolument necessaire, puisqu'il répare les dissipations du jour, & nous procure beaucoup d'autres biens, ainsi que je le dirai en son lieu.

Nous voyons donc que nous devons estre nos premiers juges, & que comme les juges ordinai-

res ont des coûtumes & des ordonnances qui leur servent de loi & de regle, sur lesquelles ils prennent leurs resolutions & fondent leurs jugemens. Ceux qui aiment leur santé & qui la veulent conserver, doivent aussi se regler sur nôtre incomparable maxime, qui leur prescript de faire attention sur eux-mêmes, & d'observer les repas, les alimens, & les autres choses qui leur font du bien ou du mal. Ainsi ceux qui se trouveront bien de souper, parce que sans ce

repas ils ne pourroient dormir; ceux-là, dis-je, doivent ſouper, mais pour éviter d'en être incommodez, ils doivent diſner plus moderement que les autres: Et au contraire ceux qui ſe trouvent incommodez du repas du ſouper, le doivent retrancher & ſe contenter d'une colation.

On auroit ſouhaité que j'euſſe expliqué en quoi doit conſiſter cette collation, qui doit tenir lieu du ſouper; mais il eſt aiſé de juger que cela ne ſe peut faire, puiſque chacun

chacun la doit faire diversement selon l'état de ses affaires, selon sa condition & le besoin qu'on a de manger : les uns mangent un petit potage, d'autres un boüillon ; il y en a qui prennent une couple d'œufs frais, d'autres une compote : enfin il y en a qui sont si rigides observateurs de la diette, qu'ils se contentent d'un morceau de pain & d'un peu de fruit, avec un verre de vin & autant d'eau ; cela doit être laissé à la prudence & à la discretion de ceux

qui aiment leur ſanté, & qui veulent obſerver les regles de nôtre incomparable maxime.

Comme je n'ai pas dû parler du repas du dîner, ſans parler du repas du ſouper, & des alimens qui compoſent ordinairement ces ſortes de repas; il eſt neceſſaire de dire auſſi quelque choſe du vin & de l'eau, que l'on boit dans le repas, puiſque l'on ne doit pas être moins circonſpect ſur le boire, que ſur le manger.

Quoi que le vin ait acquis beaucoup de reputa-

tion, parmi les hommes, par ſa vertu & par ſes bons effets, il nous réjoüit, il nous fortifie, il aide à la digeſtion, & nous procure beaucoup d'autres biens: il ne laiſſe pas de nous faire bien des maux, & de nous cauſer beaucoup des deſordres tres-préjudiciables à nôtre ſanté, lors qu'il n'eſt pas temperé par le ſecours & le mélange de l'eau; laquelle eſt plus neceſſaire à la vie que le vin, puiſqu'on ne ſe peut paſſer d'eau, & qu'il y a pluſieurs Na-

tions qui se passent de vin.

Je ne sçaurois blâmer ceux qui ne boivent que de l'eau ; parce que je veux croire qu'ils ont éprouvé qu'elle leur est salutaire ; & qu'elle contribuë à leur santé ; dautant plus que je suis de sentiment qu'un honnête homme doit préferer un verre d'eau pure à un verre de vin pur.

Mais j'estime que le vin mêlé avec deux fois autant d'eau (c'est à dire, les deux tiers d'eau) est necessaire, & doit faire

du bien à la plus grande partie des hommes & des femmes de tous âges ; & que ce mélange doit fortifier la ſanté , contribuer à la digeſtion & rejoüir la nature ; le plus ou le moins doit être reglé comme tous les autres alimens, c'eſt à dire, par l'attention que nous devons avoir ſur nous-même , & ſur ce qui nous fait le plus ou le moins de bien ou de mal.

Par exemple ſi vous reconnoiſſez qu'en beuvant autant de vin que d'eau , cette boiſſon vous

cause quelque petit mal de tête, ou quelque alteration, & que ces incommoditez ne puissent avoir d'autres causes que cette boisson; en ce cas au lieu de vous contenter de mettre autant d'eau que de vin; vous y mettrez, comme j'ai dit, les deux tiers d'eau & vos incommoditez cesseront: Voila qui peut passer pour une regle certaine, & qui s'accorderoit assez avec la plus grande partie des temperamens.

Cependant cette regle à son exception, puisque

les jeunes gens qui ſont tout de feu par leur âge, doivent beaucoup plus tremper leur vin, que les hommes faits & avancez en âge; de ſorte que ces jeunes gens ne devroient boire que de l'eau rougie; c'eſt à dire, une ſixiéme partie de vin dont les ſix parts ſont le tout.

Les vieillards au contraire, à qui la chaleur naturelle commence à diminuer, doivent le boire avec beaucoup moins d'eau que les hommes ordinaires: ainſi nôtre prudence aidée de la maxime qui eſt

nôtre regle, nous doit enſeigner le milieu que nous devons prendre, afin que le boire ne nous incommode pas.

Aprés avoir parlé du boire & du manger, & de la moderation qu'on y doit apporter; il eſt bon que l'on ſoit encore averti, qu'en beuvant & mangeant moderement, comme je le viens d'expliquer, qu'il eſt neceſſaire de ſe ſouvenir que la preparation à la digeſtion des alimens que nous mangeons, ſe fait dans la bouche, & d'obſerver

ſerver de bien mâcher tout ce que nous mangeons, en ſorte que ſi cette preparation digeſtive eſt précipitée, en ne broyant pas & ne mâchant pas aſſez les alimens que nous mangeons, la digeſtion qui ſe fait dans nôtre eſtomac en ſera plus difficile à faire, & l'eſtomac plus fatigué; Ce qui arrive à pluſieurs perſonnes par une mauvaiſe habitude, qu'il ont priſe, de manger & d'avaller trop précipitamment, dont on ſe doit corriger, dau-

tant plus, qu'il s'eſt trouvé des perſonnes qui avoient des maux d'eſtomac, aprés le repas & à l'heure de la digeſtion, que l'on a ſubçonnés d'avoit trop mangé, & qui n'avoient fait d'autre faute, ſinon qu'elles n'avoient pas aſſez mâché ce qu'elles avoient mangé : Ainſi privez-vous des habitudes qui incommodent vôtre ſanté.

Je ſuis perſuadé que perſonne ne doute, que le travail ou l'exercice du corps ou de l'eſprit, eſt auſſi neceſſaire à la

ſanté, que le repos moderé. On ne peut parler du travail ſans parler du repos, & on ne peut parler du repos ſans parler du travail, il en eſt comme du boire & du manger, il ſemble qu'on ne doive parler de l'un ſans parler de l'autre.

Si nous voulons donc que le repos & le travail contribuënt à nôtre ſanté, il faut que l'un & l'autre ſoient moderez; chacun ſçait les avantages que nous recevons d'un exercice raiſonnable, tant du corps que

de l'eſprit ; & perſonne n'ignore la neceſſité où ſont tous les hommes, d'employer le quart de leur vie à ſe repoſer : je dis le quart, parce que le jour étant compoſé de vingt-quatre heures ; les Medecins des ſiecles paſſez, ainſi que ceux du ſiecle preſent, ſe ſont tous accordez ſur cet article, qu'il faut dormir ou ſe repoſer ſix ou ſept heures par jour.

Quelques-uns de ceux qui ont lû l'Ecole de Salerne, & qui ont voulu profiter de ſes conſeils,

ont été ſupris d'y voir que le repos moderé y étoit recommandé, & qu'il n'y étoit rien dit de l'excez du travail & de l'exercice ; où l'on ne doit pas être moins circonſpect, puiſque le travail exceſſif, ſoit du corps, ſoit de l'eſprit, nous peut cauſer du moins autant d'incommoditez & de maladies qu'un repos exceſſif : Il y a pluſieurs raiſons de cette omiſſion, les uns ont dit que cela étoit ſous entendu, & que qui conſeilloit le repos moderé, conſeil-

ſoit en même temps l'exercice moderé ; D'autres ont penſé que comme les Medecins de Salerne, avoient fait leur regime de ſanté pour un Duc de Normandie, Succeſſeur de la Couronne d'Angleterre, ils pouvoient être avertis que ce grand Seigneur aimoit trop le repos &ſe tenoit trop long-tems au lit, Mais la plus commune opinion, & celle qui ſemble la plus probable, eſt que comme la Ville de Salerne eſt en Italie, & que les Italiens ſont naturellement plus enclins

au repos & à la volupté, que les autres Nations; Ces Docteurs, dis-je, ont parlé suivant la connoissance qu'ils avoient des inclinations des hommes de leur Climat.

Il n'en est pos de même de nos François, qui sont naturellement remuans, & qui travaillent ordinairement plus que les Italiens, les Espagnols, & que toutes les autres Nations de l'Europe; & comme il s'en trouve beaucoup qui travaille trop, il est necessaire qu'ils soient

avertis que le travail excessif, soit du corps, soit de l'esprit, est contraire à la santé : Et que comme le repos excessif échauffe le sang, engendre des humeurs, nous engeurdit & diminuë les forces ; Le travail excessif, non seulement nous échauffe le sang, mais il consomme trop de forces & d'esprits, nous épuise & abrege nos jours.

Il faut donc en ce rencontre, comme en tous les autres, avoir recours à nôtre prudence, & à la regle qui nous est pre-

ſcrite par nôtre incomparable maxime, & ſe ſouvenir que la vertu tient toûjours le milieu, & que toutes les extremitez ſont vicieuſes ; qu'ainſi nous devons éviter l'excez du travail, comme l'excez du repos.

Une des choſes qui peut le plus incommoder nôtre ſanté, & à laquelle on penſe le moins, eſt la reſpiration d'un mauvais air, c'eſt à dire, d'un air groſſier & impur, qui nous peut autant cauſer de mal, comme la reſpiration d'un

bon air, bien ſain & bien pur, nous peut cauſer de bien, & contribuer à nôtre ſanté. Chacun doit ſçavoir que l'air eſt un aliment, que Meſſieurs les Medecins appellent ſpiritueux, neceſſaire à nôtre ſubſiſtance, qui entre en nous par la bouche; par le nez, par les oreilles, & par tous les porres de nôtre corps; qui nous rafraîchit ou nous échauffe, ou nous tempere ſelon ſa qualité: S'il eſt pur, il nous purifie; s'il eſt impur, il nous cor-

rompt le ſang & les humeurs, ſans l'air l'homme ne peut vivre, c'eſt un élément qui lui ſert d'aliment; Comme le poiſſon ne peut vivre s'il n'eſt dans l'eau, l'homme ne peut ſubſiſter s'il ne reſpire l'air & s'il n'en eſt environné & rempli; & comme le poiſſon qui naît dans les étangs & dans les eaux bourbeuſes, n'eſt pas ſi bon ni ſi ſain que celui qui croît dans les rivieres qui coulent perpetuellement: Auſſi les hommes qui reſpirent un air groſſier & impur,

ne peuvent pas avoir une ſanté parfaite, & ſemblable à ceux qui reſpirent un bon air, bien ſain & bien purifié.

Nous devons donc prende ſoin, d'établir nôtre demeure en bon air, chacun ſelon ſon pouvoir & l'état de ſes affaires, & nous éloigner des Cloaques, des Egouts, des Cimetieres, des Tueries, des Taneries & des quartiers marêcageux, parce que les puanteurs & les exhalaiſons qui ſortent de tous ces lieux, ſont capables de corrompre le meilleur air,

qui nous impriment ſes bonnes ou mauvaiſes qualitez. Et faire reflexion que quelques affaires & quelques occupations que nous ayons, nous ſommes obligez de paſſer les trois quarts de la vie dans nos maiſons ordinaires.

Il eſt inutile de dire que la Ville de Paris eſt bien ſcituée, qu'elle eſt en beau pays & en bon air, que ce qui peut cauſer de la corruption, eſt emporté par la riviere de Seine qui y paſſe, & par les boüeurs qui tirent de la Ville, les ordures & les im-

mondices qui s'y font journellement ; qu'ainsi ceux qui demeurent dans la Ville de Paris doivent être exempts de ces précautions ; & pour marque de sa bonne scituation, c'est qu'elle est exempte (se dit-on) de peste, & de toute autre maladie contagieuse: Je conviens que la Ville de Paris a la considerer en gros est fort bien scitué, & en fort bon air ; mais à la consierer en détail, il y bien des quartiers où les personnes d'esprit doivent éviter de demeurer, quoi qu'elle ne

ſoit pas ſujette aux maladies contagieuſes.

Il ne faut pas prétendre, que l'air de tous les quartiers de la Ville de Paris, ſoit également bon & purifié, parce que, (graces à Dieu) nous y voyons rarement la peſte : Cette maladie a ſes cauſes generales & particulieres, qui n'ont rien de commun aux conſeils que je prétens donner ſur ce ſujet. On peut être malade & incommodé par la reſpiration d'un air corrompu, ſans être malade de la peſte.

Il eſt de ma connoiſſan-

ce particuliere, qu'il y a des quartiers dans la Ville de Paris où l'air est si impur, que la vaisselle d'argent n'i est pas plûtôt sablonnée & blanchie, que deux heures aprés elle change de couleur, & devient olivâtre: Si l'impureté de l'air fait un effet si extraordinaire, sur un métail aussi dur & aussi solide comme est l'argent, quel effet ne doit-il pas faire sur nos corps, qui sont inffiniment plus susceptibles de ces méchantes impressions.

Ce seul exemple que j'ai vû, & qui se voit encore dans

dans quelques quartiers de la Ville de Paris (que je ne nommerai point ici, pour ne pas faire de préjudice aux Proprietaires des maisons desdits quartiers) nous doit persuader de la difference qu'il y a, de l'air d'un quartier à celui d'un autre, & nous doit porter à préferer les quartiers qui sont en bon air, à ceux qui sont voisins des lieux que j'ai nommez.

Les mêmes raisons doivent obliger ceux qui acquierent des terres ou des maisons à la campagne, pour y passer quelque tems;

de l'année, à prendre les mêmes précautions, c'est à dire, de préferer les terres & les maisons qui sont bien exposées & en bel air, à celles qui sont voisines des étangs, des bois, & des fonds marécageux, où se répandent toutes les mauvaises exhalaisons de la terre, par les broüillards qui y séjournent ordinairement : Je sçai bien que les eaux jallissantes sont plus communes dans les valons que sur les montagnes, mais il faut ce me semble preferer l'utile à l'agreable, & la conserva-

tion de la ſanté à toutes choſes *à lædentibus*, tirez-vous des lieux & des pays qui incommodent vôtre ſanté.

Outre les alimens corporels & ſpiritueux qui incommodent nôtre ſanté, lors que nous en faiſons un mauvais uſage, & que nous ne préferons pas le bon air au mauvais : Nous avons encore les paſſions de l'ame, qui font bien d'autres ravages ſur nôtre corps & ſur nôtre eſprit, & conſequemment un tres-grand préjudice à nôtre

ſanté ; la colere, la jalouſie, l'amour déreglé des creatures, la triſteſſe & le chagrin, la vengeance, & toutes les autres paſſions de l'âme, qui ne doivent pas être moins ſoûmiſe à nôtre regle, & à la maxime que j'ai propoſée, que la quantité & la qualité des alimens ;. Ce que j'aurois à dire du préjudice que chacune de ces paſſions peut faire à nôtre ſanté, meriteroit un chapitre de chaque paſſion en particulier, mais comme cela eſt hors de mon ſujet, & que

cette matiere le rendroit plus étendu que je ne me le suis proposé, je renvoye le Lecteur au R. P. Senault, qui a fort sçavamment & fort éloquemment écrit de la Nature, des effets & de l'Usage des passions : Je me contenterai seulement de dire, que toute l'attention que nous devons avoir à nôtre conduite, & à l'usage des alimens corporels & spiritueux, dont il est ci-devant parlé, nous seront inutiles, si nous nous laissons aller aux empor-

temens de la colere; si nous souffrons que la tristesse & le chagrin s'emparent de nôtre cœur & de nôtre esprit, si nous ne moderons l'amour dereglé que la nature nous inspire pour les creatures, & si enfin nous ne nous rendons les maîtres de nos passions, & que nous ne préferions nôtre santé à tous les sentimens déraisonnables, *à lædentibus*.



SECONDE PARTIE,

Où l'on fait voir qu'on peut & qu'on doit user des alimens & des autres choses qui nous font du bien, & qui contribuent à nôtre santé, à juvantibus.


L n'y a rien de plus naturel à l'homme, que d'aimer ce qui lui fait du bien, ce qui flatte son

inclination, ce qui eſt de ſon goût, ce que ſon eſtomac appette, ce que ſon inſtinct deſire, & tout ce qui a de la conformité à ſes ſentimens.

Sur ce principe les hommes peuvent manger de tout ce qui ce mange, & de tout ce qui eſt de leur goût; La ſeule choſe qu'ils doivent obſerver eſt d'en éviter l'excez.

Nous avons des alimens & des mets qui nous chatoüillent bien plus de goût que le pain: Cependant nous n'avons point d'alimens plus néceſſaire

ceſſaire à la vie ; & avec tous les avantages que le pain a ſur les autres alimens, qui ſervent à la nourriture des hommes, ſi nous en mangeons trop, vous ſçavez le mal qu'il nous fera, puiſque je l'ai dit en ſon lieu.

Ce n'eſt donc pas la qualité des mets & des alimens qui nous incommodent, c'eſt la quantité ; c'eſt donc là où doit être nôtre attention, c'eſt là qu'il faut exercer nôtre prudence & nôtre moderation, pour retenir nôtre appetit,

quand l'occasion se presente, & que nous trouvons quelques mets & quelques viandes qui chatoüillent nôtre appetit & nôtre goût, pour n'en manger qu'autant qu'il faut pour nous faire du bien, & pour rejoüir & fortifier nostre santé.

L'agreable mélange de l'eau & du vin, est non seulement bon, mais necessaire à la vie des hommes & des femmes : Je sçai bien qu'on se pourroit passer de vin, puisque tant de Nations s'en

passent ; mais je sçai que le François y sont habituez, & que cette habitude a passé chez eux en nature ; qu'ainsi l'usage leur en est plaisant, necessaire, & avantageux, & que cet usage rejoüit & fortifie leur santé, en le temperant comme j'ai dit ; & pour lors au lieu de faire du mal, il leur fera du bien : Reconnoissant que le vin mêlé avec l'eau leur fait du bien, ils en doivent user selon nostre maxime.

Je ne dis rien aux beuveurs d'eau, ceux qui ont

reconnu qu'elle leur faisoit plus de bien que le vin mêlé, en peuvent & en doivent boire; Il suffit qu'ils se soient éprouvés sans prévention, pour m'obliger à leur dire comme aux autres; Si vous avez remarqué que l'eau vous fait plus de bien que le vin, vous en devez user.

Quoi que j'ai dit qu'on ne doit jamais boire le vin pur, & qu'un verre d'eau pure soit preferable à un verre de vin pur, il y a neanmoins quelques exceptions à

cette Regle generale ; par exemple une personne tombera en foiblesse, d'innanition, ou par quelque autre accident, on lui peut donner du vin pur : L'eau le peut faire revenir comme le vin, mais le vin est plus asfuré.

Il y a d'autres occasions où il faut necessairement prendre le vin pur ; par exemple, un homme aura fait quelque exercice violent, soit d'avoir trop marché, joué à la paulme ou à quelque autre jeu, qui

lui aura excité une sueur universelle par tout le corps, avec alteration, un verre d'eau en ce rencontre lui feroit du mal, lui pourroit causer un rhume ou une pluresie; & quelquefois la mort, comme je l'ai vû a un jeune garçon de quinze ans, d'une famille distinguée, qui mourut en 18. heures d'un caterre suffoquant, pour avoir bû un verre d'eau, aprés s'être échauffé à jouer avec ses camarades: un verre de vin pur au contraire, auroit

rappellé les esprits dissipez, & la chaleur naturelle l'auroit garanti de maladie, l'auroit sauvé.

Je ne suis pas du sentiment de ceux qui disent que le poisson, la pâtisserie, le jambon, les ragousts, le beure, le sel & le poivre, sont autant de poisons dans le corps, si cela estoit il y auroit bien moins d'hommes sur la terre; Tous ces alimens sont bons ou mauvais, selon le bon ou le mauvais usage qu'on en fait; puisque ce n'est point la qualité

des alimens qui nous fait mal, mais ſeulement la quantité ; & qu'un ragoût peut faire du mal à l'un & du bien à l'autre : Ainſi il ne faut que ce ſouvenir de nôtre maxime, qui s'accorde merveilleuſement avec la bizarrie de nos temperamens.

Je prétens au contraire que le poiſſon, la pâtiſſerie, le jambon, le ſel, le poivre, le beure, le fromage & les autres ragoûts, non ſeulement ne ſont pas contraires à toutes ſortes de perſonnes, mais qu'ils ſont ne-

cessaires à quelques-unes, & particulierement à certaines santez languissantes, qui ne peuvent être reveillées, animées & rétablies en leur état naturel, que par ces alimens réjoüissans.

Nous voyons des personnes qui se portent bien, & qui sans avoir fait aucun excez, & sans sçavoir la cause de leurs incipiditez, se trouvent dégoûtez & d'un fade appetit, à qui les viandes ordinaires ne touchent point, & que j'ose comparer à des aridi-

tez & à de secheresses en matiere de devotion : Ces dégoûts, dis-je, qui arrivent aux personnes qui se portent bien, & qui n'ont point de causes legitimes d'être dégoutées, se guerissent differamment ; Les uns par un peu de diette, d'autres par un peu de repos & de joye, & les autres trouvent leurs remedes dans l'usage des ragoûts & des viandes extraordinaires, dont nous venons de parler ; Ainsi nous voyons qu'il n'y a pas de raison, de

deffendre les ragoûts à toutes sortes des personnes, puisqu'ils sont utils à quelques-uns, & même à plusieurs.

Il est vrai que considerant les ragoûts comme je faits, c'est à dire, comme des remedes à des santez languissantes; Il n'en faut pas user aussi communement, comme l'on fait des autres viandes ordinaires, dont l'on mange journellement. Le nom de remedes que je leur donne nous enseigne assez qu'il en faut manger peu &

rarement, & vous reconnoîtrez que si vous en usez ainsi, au lieu de vous faire du mal, ils vous feront du bien.

Je n'ai rien à dire contre les viandes ordinaires, j'appelle viande ordinaire, celles de Boucherie & de Rotisserie, gros & petits pieds; je ne voy rien de meilleur pour la santé; Il est vrai qu'elles se corrompent dans l'estomac de ceux qui en font excez, & qui en mangent à tous les repas, qu'elles causent des obstructions, des indiges-

tions & engendrent des corruptions, qui ſont les cauſes de la plus grande partie de nos maladies: Mais en uſant ſagement & ſobrement, comme je l'ai expliqué en ſon lieu, & ſuivant les regles de nôtre maxime, toutes ces viandes entretiendront, fortifieront & conſerveront nôtre ſanté, & au lieu de nous faire mal, elles nous feront du bien; pourquoi il en faut uſer prudemment, & modérément, chacun ſelon ſa condition & l'état de ſes affaires.

Le repos & le ſommeil dont j'ai parlé en la premiere Partie de ce Regime, ainſi que l'exercice du corps & de l'eſprit, n'eſt blâmable qu'en ſon excez; le repos & le ſommeil, l'exercice du corps & de l'eſprit, nous procurreront autant de bien, & contribueront autant à la conſervation de nôtre ſanté, & à une longe vie, que les meilleurs alimens, lors que nous en uſeront avec moderation.

Car comme j'ai dit que le mauvais uſage du re-

pos ou du ſommeil ; & l'exercice violent du corps ou de l'eſprit nous cauſeroient du deſordre & des maladies, en demeurant trop long-tems au lit, ou en faiſant des exercices trop longs & trop violens ; le repos & le ſommeil tranquille & moderé au contraire, nous rafraîchira le ſang & rétablira les eſprits & les forces, qui ſe ſont diſſipées pendant le jour : Et l'exercice moderé diſſipera nos chagrins & nos humeurs ſuperflues, réjouira la nature, forti-

fiera nôtre ſanté, & nous fera juger qu'il n'y a point de maxime pareille à la nôtre.

Les rafraîchiſſemens que l'on prend en la ſaiſon d'eſté, & les ſoins que l'on doit avoir de ſe chauffer en Hyver, que j'ai blâmée en leur excez, dans la premiere Partie de ce Regime, à cauſe des rhumes, & des fluctions ſur la poitrine, des indigeſtions, & des ſuppreſſions de chaleur naturelle & autres maladies, qui ſurviennent, à ceux qui boivent à la

glace, ou trop froid, & des accidens qui arrivent à ceux qui se chauffent de trop prés, trop long-temps & trop souvent en hyver, qui s'échauffent le sang, se gâtent le teint, & se desseichent les humeurs. Ces mêmes rafraîchissemens, & ce même feu d'Hyver, fait des effets tout contraires aux sages qui en sçavent faire un bon usage: ils ne se rafraîchissent que de la bonne sorte, & pour réjoüir la nature, & non pour la suffoquer & l'éteindre, par la gla-

ce ; ils se chauffent pour la necessité & pour rappeller la chaleur naturelle, trop resserrée & repercutée au dedans, & pour être en état de continuer leurs exercices & les fonctions de la vie.

Je ne repeterai point ce que j'ai dit du mauvais air, & de l'air impur & corrompu ; autant que ce premier produit de méchans & pernicieux effets, contraires à nôtre santé : Autant le bon air purifié & temperé nous procure de santé & de corps & de delicatesse d'esprit. Ainsi les peres

de familles ont grand intereſt de faire un bon choix, & de preferer les maiſons & les terres bien ſcituées & en bel air, à celles qui n'ont pas les mêmes avantages.

J'ai ci-devant dit un mot des deſordres que nous cauſent les paſſions de l'ame, & ſur tout la colere, la jalouſie, la vengeance & le chagrin : Je ne voy entre toutes les paſſions, que la joye qui nous fait du bien. Eſt c'eſt par le conſeil de la joye que je veux inſpirer à ceux qui liront ce Regime,

que je veux tenir cette seconde Partie.

Qu'il me seroit avantageux, mon cher Lecteur, de te pouvoir donner de la joye, au lieu que je ne te donne que des paroles; que tu aurois de plaisir à me rechercer, & que je serois heureux si ne t'en pouvant donner, je te la pouvois inspirer: je me donnerai bien de garde de te conseiller de pleurer les folies du monde, comme faisoit Heraclite; J'aime bien mieux que tu sois du sentiment de Democrite, qui rioit de tou-

tes ces mêmes folies, parce qu'il faut preferer la joye à la tristesse, & que si l'on a à pleurer, Il faut tâcher que ce soit de joye. Je t'ai conseillé d'éviter l'excez, non seulement dans l'usage des alimens, & des passions, mais generalement en toutes choses, parce que *in medio consistit virtus* : Cette Morale s'accorde parfaitement bien, avec la maxime qui doit être la regle de ta conduite; mais par un passedroit necessaire à ta santé, je te permets de faire excez de joye, c'est la seule

chose dont tu puisse faire excez, sans t'incommoder; elle rendra la santé à ceux qui l'ont perduë, elle la conservera à ceux qui en sont pourveus, & avec l'observation de nôtre incomparable maxime, la joye te procurera comme je te l'ai promis, une longue vie & une heureuse vielleße, exempte de toutes les infirmitez & maladies, à quoi la plus grande partie des hommes sont sujets par leur faute.

FIN.



Responce à la Critique du Regime de Santé.

IL a paru depuis quelques temps, un petit Livret, qui a pour Tître *Longuent miton mitaine.* l'Auteur de ce Livret ne se nomme point, Il est sans Approbation, & sans Privilege ; ce qui fait croire qu'il à esté Imprimé dans les Pays étrangers, parce qu'en France on n'auroit pas parmis l'Impression d'un Livre

rempli d'injure & d'invectives ; c'est en un mot *La Critique du Regime de santé.* Il n'est pas nouveau & ce n'est pas une chose extraordinaire, d'avoir critiquer les meilleurs ouvrages, à plus forte raison ceux qui ne sont pas de cette Classe ; Mais la plus grande parties des Critiques sont remplies d'esprit & de pointes, & contiennent quelque fois des Instructions, qui donnent du plaisir aux Lecteurs & de la joye aux Auteurs des Ouvrages Critiquez, ce qui

qui ne ſe rencontre point dans celle-ci. On ne croit pas que l'Auteur du Regime de ſanté, ait donné lieu à qui ce ſoit de ſe plaindre, & ſi Meſſieurs de la Faculté de Paris avoient trouvé quelques choſe dans ſon Regime contre les Regles, & contre la bien ſeance, ils n'en auroient pas conſenti l'Impreſſion, & ne l'auroient pas approuvé : auſſi l'Auteur de la Critique n'entre-il dans aucun detail, & ne donne aucune preuve de ce qu'il avance; Il commence par la rail-

lerie qu'il ſonde ſur les répetitions de la Maxime *à lædentibus & juvantibus*, Il contienne par l'explication de ſon tiltre, par lequel il veut faire entendre que ſi le Regime de ſanté, ne fait point de bien, il ne fera point de mal, & enfin il répand ſabille dans tout le reſte de ſon diſcours en turlupinades, & en faits qui ne ſont ni éclaircis ni juſtifiez ; ce qu'il ſemble dire de plus conſiderable & qui donne occaſion à cette reſponce c'eſt qu'il prétend, que Dieu, dépuis le Déluge, à fixé la

longueur de la vie naturelle des hommes à un certain nombre d'années, je conviens de cette verité parce qu'elle eſt fondée en l'Ecriture, neantmoins ils faut qu'il demeure d'accort qu'il en eſt de cette Regle generale comme des bornes que Dieu à donné à la Mer, laquelle demeure ordinairement dans l'étenduë qui luy a eſté marquée déz la creation du Monde, qui cependant ne laiſſe pas en certains occaſions de paſſer les bornes que Dieu luy a preſcrites;

Il en eſt de même de la vie des hommes, laquelle quoi que fixée pour l'ordinaire à un certain nombre d'années, ne laiſſe pas de ce prolonger par les ſoins qu'on prend de ce conſerver, étant certain que pluſieurs hommes ont vécu au delà de l'Epoque marquée par David, ce qui eſt juſtifié par l'Hiſtoire ſainte, par l'Hiſtoire Eccleſiaſtique, & par l'Hiſtoire Profane, ainſi que je vais faire voir.

Sans parler de l'âge des hommes qui ont vécu depuis la Creation du Mon-

de juſqu'au deluge, parce que les temps ſi éloignez ſont incroïables à la plus grande partie des hommes, je parlerai ſeulement de ceux qui ont vécu dépuis le deluge, & dépuis la fixation.

1. L'hiſtoire Sainte nous apprend que Noë qui étoit auparavant & dépuis le Deluge à vécu ſix-cens ans.

2. L'hiſtoire Eccleſiaſtique nous enſeigne que Narciſſe ſecond Evêque de Jeruſalem, vécut cent ſoixante & ſix ans ſoûs Septine Severe; S. An-

toine Abbé en Egypte, cent cinquante ans, & Cronius son Compagnon cent cinquante cinq ans. Petrus de Natalibus prouve, que S. Severin Evêque de Tongres, vécu trois cent soixante & quinze ans.

3. Et l'Histoire Prophane nous assure que le Prince Nector Fils de Nelus avoit prés de trois cens ans, quand il vint au secours des Grecs contre les Troyens. Arganthemius Roi des Tartesses vécut cent cinquante ans, Aginius deux cens ans.

Pierre Maffée atteſte en ſon Hiſtoire des Indes, que dans l'Isle Bengala, on trouva un homme ſans aucune étude âgé de trois cens trente cinq ans, ce qu'il prouve par le recit qu'il fit de tout ce qui s'étoit paſſé de memorable pendant ſa vie & qu'on verifia être conforme aux Croniques. Le Grand Seneque Eſpagnol parvint juſqu'à la cent quarante quatriéme année de ſon âge & auroit vécu beaucoup plus long-temps ſi l'injuſte Arreſt de ſon Diſciple Neron n'eut pas

abbregé le cours de sa vie.

L'Empereur Claude ayant bien examiné les preuves de l'âge de Titus Fullonius de Boulogne en Italie recognut qu'il étoit dans sa cent cinquantiéme année. Attilla Roy des Huns, mourut âgé de cent 24. ans. Nicolaus de Commit témoigne que parmi les Bracgmans il s'en trouva un âgé de trois cens ans. Guido Bonatus assure qu'en l'année 1223. il connu un nommé Richard Desia âgé de 400. ans,

qui prouvoit inconteſtablement qu'il avoit porté les armes ſoûs Charlemagne. On parle auſſi communement d'un ſurnommé Jean des Temps qui avoit porté les armes ſoûs ce même Empereur, & qui mourut ſoûs Loüis 7. l'an 1146. Il falloit qu'il eut preſt de 360. ans puiſque Charlemagne fut couronné en 800.

Nous avons veu nouvellement en France c'eſt à dire en l'anné 1687. le Portrait de Thomas Parck Anglois de Nation aagé de cent cinquante deux

ans; Lors que cet homme fut presenté au Roy Charles premier Roy d'Angleterre le 9. Octobre 1635. cet Anglois prouvoit avoir veu neuf Rois en Angleterre & trois divers changemens dans la Religion en sa Patrie, soûs Henry huitiéme, soûs Marie, & soûs Elizabeth, & n'avoit neanmoins jamais fait profession d'autre Creance que de la Foy Catholique, Apostolique & Romaine, comme la plus ancienne; ayant veu de son tems naître toutes les autres.

Olaus Magnus rapporte dans ces Hiſtoires qu'un Evêque d'Angleterre appellé David vécut cent ſoixante & dix ans.

Il eſt certain par les Hiſtoires Saintes & Prophanes & parce qui eſt de nôtre propre connoiſſance & de nôtre tems que dans tous les âges du Monde, même depuis le deluge la vie de quelques hommes à eſté de pluſieurs ſiecles & qu'elle n'eſt pas toûjours bornée à ſa fixion & il eſt encore plus certain qu'ils n'auroient pas acquis un ſi grand âge & une

vieilleſſe ſi heureuſe s'ils n'auroient obſervé la Maxime, & le Regime de ſanté, que l'Auteur de la Critique appelle de *Longuent miton mitaine*, Auſſi Salomon nous apprend-il que la vieilleſſe eſt la Couronne de la ſageſſe & de la dignité c'eſt elle qui rend les cheveux blancs venerables, parce que la plus grande partie de ceux qui les portent ſont utiles au bien de l'Etat par leurs longues experiences dans les affaires du monde.

C'eſt donc ſans raiſon

que l'Auteur de la Critique veut blâmer la ſage conduite de ceux qui obſervent la Maxime du Regime de ſanté, & s'il avoit eſté du tems d'Hipocrate il n'auroit pas manqué par ſa méchante humeur de fronder, ce que ſe grand Doctеur de la Medicine dit à un de ſes amis, qui lui demandoit ce qu'il falloit faire pour éviter les maladies, qui étoit dē *faire exercice & de ne ſe ſouler jamais.*

Ceux qui ne s'attacheront qu'au ſon des paroles à l'Elegance & à la

politeſſe de nôtre langue, trouveront de la dureté dans l'expreſſion d'Hypocrate, car il ſemble que les termes dont il ſe ſert ne ſe doivent addreſſer qu'à des Epicuriens où à des Ivrongnes; mais ceux qui s'appliquent à la veritable ſignification des mots & qui en tirent les conſequence neceſſaires, en feront le même jugement qu'en ont fait toutes les Ecoles de Medecines qui ont eſtimé qu'un des meilleurs conſeils d'Hypocrate, en faveur de ceux qui veullent conſerver leur

ſanté, eſt de ne ſe pas raſſaſier d'alimens, quelques bons & delicats qu'ils puiſſent être, & de quelques nature quils ſoient, puiſque ſelon l'opinion de ce grand homme, il en faut toûjours demeurer ſur ſon apetit.

Il eſt donc vrai de dire que les ſiecles paſſez avoient leurs maximes, comme le ſiecle preſent à les ſiennes : les anciens pour la conſervation de leur ſanté, obſervoient une diette tres ſevere, & ne mangoient que pour vivre; & les ſages du ſiecle

present pour conserver ce precieux tresor de la vie, observent la diette, les conseils d'Hypocrate, & la maxime *à lædentibus & juvantibus*; & n'en deplaise à l'Auteur de la Critique du Regime de santé, c'est être de méchante humeur de vouloir des approuver, ce qu'un nombre infini de sages Medecins & autres observent & approuvent, soubs pretexte que l'Ecriture semble avoir fixé la longuer de la vie des hommes, apres avoir justifié que c'est une regle

generale, qui à ſes exceptions en faveur de ceux qui obſerveront la maxime du Regime de ſanté.

FIN.



TABLE
DES PRINCIPALES MATIERES.

Fin de la Table.